
Idées de collation



Fruits frais ou séchés

- Bleuets, fraises, framboises, raisins, prunes, clémentine, poires.
- Pommes et bananes entières ou tranchées.
- Oranges et pamplemousses en quartiers.
- Melon d'eau-miel ou cantaloup en tranches.
- Morceaux pêches ou nectarines.
- kiwis coupés en 2 etc.

Légumes crus

- Bâtonnets de carottes, céleri, navet, courgettes.
- Rosettes de chou-fleur ou de brocoli cru.
- Rondelles de poivrons verts, jaune ou rouges.
- Mini-tomates cerises.
- Concombres tranchés.
- Champignons etc.

Avec ou sans trempette à base de yogourt.

Produits céréaliers

- Galettes de riz.
- Fèves de soya.
- Craquelins.
- Graines de tournesol.

Produits laitiers

- Fromage tranché ou en cube.
- Lait.
- Yogourt aux fruits.
- Fromage cottage.
- Trempette au yogourt.

Jus sans sucre

- Pomme, raisin, orange etc.
- Tomates ou légumes.

Contenants sécuritaires et faciles à ouvrir.

Fruits en conserve

- Compote.
- Salade de fruits.

Contenants sécuritaires et faciles à ouvrir.

Aliments protéinés

- Trempette au tofu.
- Arachides, noix etc.

